

# 2023학년도 종목별 배점표 및 실시요령 양식(체육학부)

## 1. 정시 실기고사 종목별 최고-최저점 및 급간 점수분포

성별	종목	점수							
		200점	188점	176점	164점	152점	140점	128점	120점
남자	메디신볼던지기	20m	19.0m~	18.0m~	17.0m~	16.0m~	15.0m~	14.0m~	13.9m
		이상	19.9m	18.9m	17.9m	16.9m	15.9m	14.9m	이하
	제자리멀리뛰기	300cm	292cm~	284cm~	276cm~	268cm~	260cm~	252cm~	251cm
		이상	299cm	291cm	283cm	275cm	267cm	259cm	이하
	20m왕복달리기	14'60"	14'61"~	14'81"~	15'01"~	15'21"~	15'41"~	15'61"~	15'81"
		이하	14'80"	15'00"	15'20"	15'40"	15'60"	15'80"	이상
여자	메디신볼던지기	16m	15.0m~	14.0m~	13.0m~	12.0m~	11.0m~	10.0m~	9.9m
		이상	15.9m	14.9m	13.9m	12.9m	11.9m	10.9m	이하
	제자리멀리뛰기	250cm	242cm~	234cm~	226cm~	218cm~	210cm~	202cm~	201cm
		이상	249cm	241cm	233cm	225cm	217cm	209cm	이하
	20m왕복달리기	16'20"	16'21"~	16'46"~	16'71"~	16'96"~	17'21"~	17'46"~	17'71"
		이하	16'45"	16'70"	16'95"	17'20"	17'45"	17'70"	이상

## 2. 정시 실기고사 종목별 실시 및 측정방법

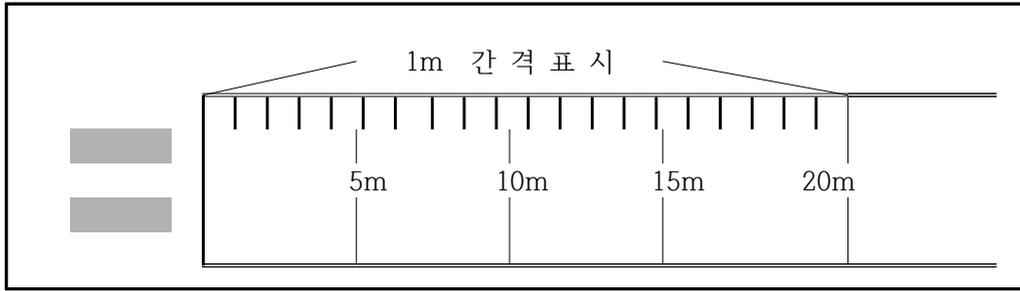
### 1) 메디신볼던지기

#### 가. 실시방법

- ① “준비” 구령에 수험생은 두발을 편안한 넓이로 벌려 바닥에 고정시킨 뒤 메디신볼(남 1kg, 여 700g)을 머리 위에서 양손으로 잡고 던질 수 있는 자세를 취한다.
- ② “던져” 구령에 메디신 볼을 머리 위에서 오버헤드 드로우 동작으로 던진다.
- ③ 다음의 경우는 파울이다.  
첫째, 어느 발이라도 구획선을 밟는 경우  
둘째, 던지는 과정에서 어느 발이라도 지면에서 떨어지는 경우  
셋째, 던진 볼이 지면에 닿기 전에 신체의 어느 부위라도 바닥에 닿는 경우  
넷째, 던진 공이 구획선을 벗어나서 떨어지는 경우. 파울 2회는 실격 처리한다.
- ④ 2개의 측정 기록 중 좋은 기록을 선택한다.

#### 나. 측정방법

- ① 던진 거리는 구획장소의 앞 기준선에서 볼이 착지한 지점까지의 직선거리를 0.1m 단위로 측정한다.



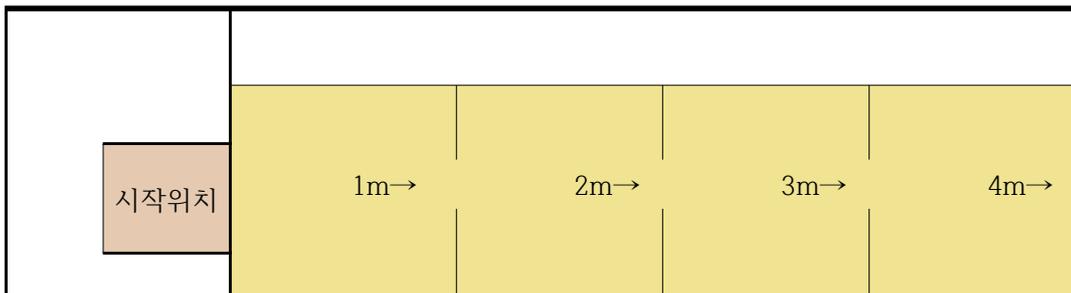
## 2) 제자리멀리뛰기

### 가. 실시방법

- ① “준비” 구령에 수험생은 계측선 뒤쪽에 선다.
- ② “시작” 구령을 듣고 30초 이내에 양발로 동시에 도약한다.
- ③ 다음의 경우는 파울이다.
  - 첫째, 도약하는 과정에서 계측선을 밟는 경우
  - 둘째, 이중 점프 동작으로 도약하는 경우
  - 셋째, 양발로 동시에 점프하지 않는 경우. 파울 2회는 실격 처리한다.
- ④ 2개의 측정 기록 중 좋은 기록을 선택한다.

### 나. 측정방법

- ① 측정은 계측선과의 최단 직선거리를 cm 단위로 측정한다.(센서측정)
- ② 제자리 멀리 뛰기를 한 후 감독관이 계기관의 기록을 불러주면 기록관이 기록을 한다.



## 3) 20m왕복달리기

### 가. 실시방법

- ① 수험생은 “준비” 구령에 출발선 1m 뒤의 지점에 서서 출발 자세를 취한다.
- ② 출발신호는 없다. 수험생은 자신의 의지에 따라 30초 이내에 자율적으로 출발한다.
- ③ 전방의 표지물을 끼고 돌고난 후에 출발 지점 방향으로 돌아와서 출발점에 위치한 표지물

을 끼고 돈다. 다시 전방으로 달려서 표지물을 끼고 돌고난 후에 출발 지점으로 돌아온다.  
표지물을 도는 방향은 수험생이 선택할 수 있다.

- ④ 신체가 표지물에 닿는 것은 허용된다. 단, 표지물이 수험생의 신체 접촉으로 인해 넘어지면 실격이다.
- ⑤ 1회의 시기만 허용한다.

### 나. 측정방법

- ① 자율출발 후(센서작동) 20m x 2회의 왕복달리기를 마치고 결승선을 통과할 때까지의 소요시간을 1/100초 단위까지 측정한다.

